Управление образования города лабытнанги

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГИМНАЗИЯ ГОРОДА ЛАБЫТНАНГИ

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании методического объединения протокол от\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г  № \_\_\_\_\_\_ | Утверждена приказом от\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г № \_\_\_\_\_\_ |
| Принята на заседании НМС  протокол от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г № \_\_\_\_\_\_ |  |

Рабочая программа

по учебному предмету

**«Физическая культура»**

11а класс (девушки)

|  |  |
| --- | --- |
| **Составитель:** | **Катайцев-Кокорин Юрий Николаевич,**  учитель физической культуры  первой квалификационной категории |

2015 – 2016 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание**  **рабочей программы по учебному предмету**  **«Физическая культура»** | | **Стр.** |
|  | Пояснительная записка | | 3 |
|  | Общая характеристика учебного предмета | | 4 |
|  | Место учебного предмета в Учебном плане Гимназии г. Лабытнанги на 2015 – 2016 учебный год | | 8 |
|  | Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования. | | 8 |
|  | Учебно-тематический план | | 10 |
|  | Содержание учебного предмета в 11а классе | | 10 |
|  | Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности | | 13 |
|  | Планируемые результаты изучения учебного предмета | | 35 |
|  | Система оценки достижения планируемых результатов | | 36 |
|  | Оснащённость учебного процесса по предмету | | 37 |
|  | |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету "Физическая культура" для учащихся 11а класса (девушки), разработана с учетом требований и положений, изложенных в следующих документах:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»),

3.Приказ Минобрнауки России №253 от 31 марта 2014 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

4.Образовательная программа муниципального общеобразовательного учреждения Гимназия города Лабытнанги на период 2015-2020 годы 10-11 классы;

5.Комплексная программа учебного предмета «Физическая культура. 1-11 классы»/ Автор-составитель В.И. Лях М.; Просвещение 2014 — (ФГОС. Инновационная школа).

6.Примерной основной образовательной программой. Средняя школа. – М.: Просвещение, 2014. – 342 с. (Стандарты второго поколения), а также комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2009);

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 11а класс (девушки) призвана решить следующие задачи:**

1.Содействие гармоничному физическому развитию, закрепле­ние навыков правильной осанки, развитие устойчивости ор­ганизма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспи­тание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

1. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
2. Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференци­рования основных параметров движений), кондиционных (скоростно-силовые, скоростные способности , выносливость, сила и гиб­кость) способностей;
3. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
4. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
5. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
6. Углубление представления об основных видах спорта, сорев­нованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопо­мощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

10.Содействие развитию психических процессов и обучение ос­новам психического самоконтроля.

**Общие цели на ступени среднего общего образования по физической культуре следующие:**

— реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениям.

Структура рабочей программы полностью отражает основные идеи и предметные темы Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС) и представляет его развернутый вариант с раскрытием разделов и предметных тем, включая перечень практических работ.

*Программа ориентирована на УМК:*

*УМК учителя* - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях; «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2014 г.

*УМК обучающегося:*В.И.Лях; Физическая культура. 10 - 11 класс. Просвещение. 2014 г.

**2.  Общая характеристика учебного предмета**

В рабочей программе по физической культуре для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной ориентированной физической подготовкой.Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношении. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей учащихся в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержаться сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющихся в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладной ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладной ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

***Структура и содержание рабочей программы***

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие учащихся, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». При     каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя спортивные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН[[1]](#footnote-1) (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы,  сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки требований Государственного образовательного стандарта. В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

***Формы организации***

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и настоящей примерной программой.

1. **Место учебного предмета в Учебном плане Гимназии г. Лабытнанги**

**на 2015 – 2016 учебный год**

Данная программа рассчитана на 102 учебных часов, из расчета 3 часа в неделю. При этом резерв свободного времени, предусмотренный примерной программой, направлен на реализацию авторского подхода для использования разнообразных форм организации учебного процесса и внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры на уровне среднего общего образования**

*Универсальными компетенциями освоения программы учащихся по физической культуре являются:*

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:*

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:*

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:*

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | часы | Четверть | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | **82** |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | в процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры волейбол | 21 |  |  | 21 |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 21 |  |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 19 | 12 |  |  | 7 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 15 |  |  | 8 | 7 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 6 | 3 |  |  | 3 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **20** |  |  |  |  |
| 2.1 | Баскетбол | 20 | 12 |  |  | 8 |
|  | Итого | 102 | 27 | 21 | 29 | 25 |

1. **Содержание учебного предмета физическая культура (102 ч)**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

*Социокультурные основы*

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и за­рубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы*

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

*Медико-биологические основы*

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

*Приемы саморегуляции*

11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

**Баскетбол**

*Основы знаний:*

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревно­ваний. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Передача мяча различными способами в движении в тройках | 3 |
| 2 | Нападение быстрым прорывом | 3 |
| 3 | Ведение мяча с изменением скорости и направления | 3 |
| 4 | Позиционное нападение | 4 |
| 5 | Бросок мяча двумя руками от головы со средней дистанции | 3 |
| 6 | Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5 | 4 |
|  | Всего | 20 |

**Волейбол**

*Основы знаний:*

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение со­ревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
|  | Передача мяча сверху | 3 |
|  | Групповое блокирование | 3 |
| 1 | Нападающий удар | 5 |
| 2 | Верхняя прямая подача | 2 |
| 3 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку | 2 |
| 4 | Прием мяча снизу двумя руками | 4 |
| 5 | Учебно-тренировочная игра | 2 |
|  | Всего | 21 |

**Гимнастика с элементами акробатики**

*Основы знаний:*

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой по­мощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Акробатика | 1 |
| 2 | Акробатическая комбинация | 3 |
| 3 | Упражнения на гимнастическом бревне | 2 |
| 4 | Прыжки через скакалку | 2 |
| 5 | Висы, упражнения на брусьях, подтягивание | 4 |
| 6 | Опорный прыжок | 3 |
| 7 | Ритмическая гимнастика. | 3 |
| 8 | Упражнения на брусьях | 2 |
| 9 | Комбинация с гимнастическими обручами | 1 |
|  | Всего | 21 |

**Легкая атлетика**

*Основы знаний:*

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Низкий старт | 1 |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 2 |
| 3 | Бег на результат 100м. | 2 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 5 | Метание гранаты мяча | 2 |
| 6 | Бег на средние дистанции | 2 |
| 7 | Прыжки в высоту | 2 |
|  | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности | 6 |
|  | Всего | 19 |

**Лыжная подготовка.**

*Основы знаний:*

Терминология лыжной подготовки. Правила и организация соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| 1 | Попеременный двухшажный | 1 |
| 2 | Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 3 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 4 | Переход с одного хода на другой | 2 |
| 5 | Коньковый ход | 3 |
| 6 | Преодоление контруклонов, спуски и подъемы | 2 |
| 7 | Попеременный четырехшажный ход | 2 |
| 8 | Прохождение дистанций от 2 до 5км. | 3 |
|  | Всего | 15 |

**7.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Дата проведения** | **Коррекция, причины коррекции** | **Раздел. Тема урока** | **Предметные результаты** | | **Метапредметные УДД:**  **познавательные, камуникативные, регулятивные** | **Личностные** | |
| 1. |  |  | **Легкая атлетика.** Т.Б. на уроках л/а. Техника стартового разгона. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.  Уметь оказывать первую доврачебную помощь.  Описывать технику беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений и технике метания.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений и техники метания. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.    Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
| 2. |  |  | Закрепление комплекса ОРУ. Техника низкого старта. |
| 3. |  |  | Совершенствование техники низкого старта. Специальные беговые упражнения. |
| 4. |  |  | Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. |
| 5. |  |  | Закрепление специальных прыжковых упражнений. Прыжки в длину с разбега. |
| 6. |  |  | Совершенствование специальных прыжковых упражнений. |
| 7. |  |  | Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. |
| 8. |  |  | Совершенствование техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. |
| 9. |  |  | Совершенствование техники длительного бега. Прием контрольных нормативов. |
| 10. |  |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прием контрольных нормативов. |
| 11. |  |  | Совершенствование прыжка в длину с места. Прием контрольных нормативов. |
| 12. |  |  | Техника метания мяча в цель и на заданное расстояние Прием контрольных нормативов. |
| 13. |  |  | Техника метания гранаты 500г с места (на дальность). Прием контрольных нормативов. |
| 14. |  |  | Закрепление техники метания в цель. Прием контрольных нормативов. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.    Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.    Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.    Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
| 15. |  |  | Совершенствование техники метания в цель. Шести минутный бег. |
| 16. |  |  | **Баскетбол.** Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передвижений, остановок, и поворотов. |
| 17. |  |  | Совершенствование техники ловли и передач мяча (без сопротивления защитника). |
| 18. |  |  | Совершенствование техники ведения мяча (без сопротивления). |
| 19. |  |  | Техника бросков мяча с места, в движении. |
| 20. |  |  | Совершенствование техники бросков мяча (без сопротивления защитника) |
| 21. |  |  | Совершенствование техники бросков мяча (с сопротивлением защитника) |
| 22. |  |  | Совершенствование техники защитных действий (вырывание, выбивание, перехват) |
| 23. |  |  | Совершенствование тактики игры |
| 24. |  |  | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. |
| 25. |  |  | Совершенствование тактики игры (индивид. и командные действия в защите). |
| 26. |  |  | Разминка с мячами. Учебно-тренировочная игра. |
| 27. |  |  | Учебно-тренировочная игра. |
| 28. |  |  | ***Гимнастика***. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Осваивать универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.  Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | |
| 29. |  |  | Совершенствование ОРУ без предметов. Комбинация из различных положений. |
| 30. |  |  | Совершенствование ОРУ без предметов. Изучение комбинаций упр. с обручами |
| 31. |  |  | Совершенствование ОРУ без предметов. Закрепление комбинаций с обручами. |
| 32. |  |  | ОРУ с предметами. Изучение комбинаций упражнений со скакалками. |
| 33. |  |  | ОРУ с предметами. Закрепление комбинаций упражнений со скакалками. |
| 34. |  |  | Совершенствование ОРУ с предметами. Комбинация с обручами и скакалками. |
| 35. |  |  | Самостоятельное составление комбинаций ОРУ без предметов и с предметами. |
| 36. |  |  | Техника опорного прыжка через гимнастического коня. Прыжок углом. |
| 37. |  |  | Совершенствование техники опорного прыжка. Прыжок углом. |
| 38. |  |  | Совершенствование техники опорного прыжка. Прыжок боком |
| 39. |  |  | Техника акробатических упражнений. |
| 40. |  |  | Закрепление комбинаций из кувырков. |
| 41. |  |  | Техника акробатических упражнений. |
| 42. |  |  | Сед углом. Стойка на лопатках. |
| 43. |  |  | Совершенствование техники акробатических упр. Комбинация элементов. |
| 44. |  |  | Совершенствование техники висов и упоров. Равновесие на низком; высоком бревне. |
| 45. |  |  | ОРУ на гимнастической скамейке, на низком бревне, на гимнастической стенке. |
| 46. |  |  | Преодоление полосы препятствий с использованием гимнаст. инвентаря и гимнаст. упр. |
| 47. |  |  | ОРУ в парах. Упражнения на развитие гибкости и формирования правильной осанки. |
| 48. |  |  | Подведение итогов четверти. |
| 49. |  |  | ***Волейбол***. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передвижения. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Знать технику безопасности.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.    Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.    Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.    Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
| 50. |  |  | Совершенствование комбинации из остановок и поворотов. |
| 51. |  |  | Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижения. |
| 52. |  |  | Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижения. |  |  | | |  |
| 53. |  |  | Закрепление техники подач мяча. |  | |  |  | |
| 54. |  |  | Актированный день. |
| 55. |  |  | Совершенствование техники подач мяча. Нижняя прямая подача. |
| 56. |  |  | Закрепление техники подач мяча. Верхняя прямая подача. |
| 57. |  |  | Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача. |
| 58. |  |  | Закрепление нападающего удара через сетку. Учебная игра. |
| 59. |  |  | Совершенствование нападающего удара через сетку. Учебная игра. |
| 60. |  |  | Закрепление приема мяча от сетки. |
| 61. |  |  | Совершенствование приема мяча от сетки. Учебная игра. |
| 62. |  |  | Закрепление блокирования нападающего удара (одиночное и вдвоем). Страховка. |
| 63. |  |  | Совершенствование блокирования нападающего удара (одиночное и вдвоем). Страховка. |
| 64. |  |  | Совершенствование блокирования нападающего удара. Учебная игра. |
| 65. |  |  | Совершенствование тактики игры. Индивидуальные действия в нападении и защите. |  | | |
| 66. |  |  | Совершенствование тактики игры. |
| 67. |  |  | Групповые действия в нападении и защите. |
| 68. |  |  | Совершенствование тактики игры. |
| 69. |  |  | Командные действия в нападении и защите. Тренировочная игра. |
| 70. |  |  | ***Лыжная подготовка***. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. |
| 71. |  |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. |
| 72. |  |  | Соверш. техники попеременного хода. Прохождение дистанции в среднем темпе. | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.    Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.    Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | |
| 73. |  |  | Техника одновременного безшажного хода. Прохождение дистанции 2 км |
| 74. |  |  | Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий. |
| 75. |  |  | Совершенствование техники спусков с поворотами со склона. Прохождения дистанции |
| 76. |  |  | Соверш. перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км |
| 77. |  |  | Совершенствование переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции |
| 78. |  |  | Прохождение дистанции до 3 км. |
| 79. |  |  | Попеременный одношажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. |
| 80. |  |  | Прохождение дистанции на лыжах с применением различных лыжных ходов. |
| 81. |  |  | Переходы с двухшажного на одношажный ход. Прохождение дистанции в темпе. |
| 82. |  |  | Прохождение дистанции на лыжах с применением различных лыжных ходов. |
| 83. |  |  | Прохождение дистанции на лыжах до 3 км. с применением различных лыжных ходов. |
| 84. |  |  | Прохождение дистанции до 3 км. в среднем темпе. |
| 85. |  |  | ***Баскетбол***. Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Закрепление элементов баскетбола. |
| 86. |  |  | Закрепление бросков мяча с разных точек Закрепление элементов баскетбола. |
| 87. |  |  | Броски мяча с разных точек в прыжке. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. | | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.    Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.    Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | |
| 88. |  |  | Совершенствование навыков броска мяча в кольцо. |
| 89. |  |  | ОРУ с мячом.Прием контрольных нормативов - отжимания. |
| 90. |  |  | Прием контр. нормативов - прыжок в длину. Отработка броска по кольцу с сопротивлением. |
| 91. |  |  | Длительный бег до 5 мин. Учебно-тренировочная игра Прием контрольных нормативов |
| 92. |  |  | Длительный бег до 6 мин. Учебно-тренировочная игра Прием контр. Нормативов-поднимание туловища | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.  Осваивать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.    Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.    Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | |
| 93. |  |  | ***Легкая атлетика***. Инструктаж по Т.Б. на уроках |
| 94. |  |  | Прием контрольных нормативов - наклон туловища. |
| 95. |  |  | Специальные беговые упражнения.Прием контрольных нормативов - бег на 1000 м. |
| 96. |  |  | Спец. дыхательные упражнения. Длительный бег до 6 минут. |
| 97. |  |  | Изучение скоростных упражнений. Отработка передачи эстафетной палочки. |
| 98. |  |  | Специальные беговые упражнения. Скоростной отрезок 100 метров. |
| 99. |  |  | Совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег до 6 минут. |
| 100. |  |  | Совершенствование передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. | Описывать технику беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений.  Осваивать технику метаний.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения специальных беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. | | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.    Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | |
| 101. |  |  | Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Скоростные отрезки на 60, 30 м. |
| 102. |  |  | Беговые упражнения. Совершенствование скоростных отрезков на 60 м. |

1. **Планируемые результаты изучения предмета "Физическая культура"**

**в 11а классе (девушки)**

Учащиеся 11а класса (девушки) по результатам изучения предмета физическая культура в 2015 – 2016 учебном году должны:

**Знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профи­лактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

* проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг и сверстниками.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

* Для определения уровня физической подготовленности учащимися используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится два раза в учебном году.
* Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании которого учащиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результата, соответствующего обязательному минимуму содержания программы. (см.таблицу рассчитанап на 16-17 лел)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 6,1 и ниже  6,0 и ниже | 5,8-5,3  5,2-4,9 | 4,9 и выше  4,8 и выше |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 16  17 | 9,7 и ниже  9,6 и ниже | 9,3-8,8  9,2-8,6 | 8,5 и выше  8,4 и выше |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 143 и ниже  145 и ниже | 158-179  160-185 | 194 и выше  198 и выше |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 900 и ниже  915 и ниже | 1050-1200  1100-1250 | 1300 и выше  1320 и выше |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 16  17 | -1 и ниже  1 и ниже | 7-14  8-15 | 20 и выше  20 и выше |

1. **Система оценки достижения планируемых результатов**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, уровень теоретических знаний, а так же последствия заболеваний, группы здоровья учащихся и медицинские отводы от занятий физической культурой.

***Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение оценки***

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

       старт не из требуемого положения;

       отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

       бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

       несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Учащиеся, имеющие на период обучения (учебная четверть, учебный год) специальную группу здоровья, медицинский отвод от занятий физической культурой оцениваются индивидуально по уровню теоретических знаний по основам здорового образа жизни, основ физической культуры, историй развития и правил основных видов спорта.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

1. **Оснащённость учебного процесса по предмету "Физическая культура"**

*Материально-техническое обеспечение образовательного процесса*

Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений **(см. приложение №1 .)**.

*Новизна разработанных требований.* Государственный стандарт среднего общего образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки учащихся по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения Государственного стандарта по физической культуре.

*Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения.*

В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки учащихся на каждом уровне образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

**Учебно-методическое обеспечение (приложение 1)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |  |
| 1. | Основная литература для  учителя |  |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3. | Лях В.И. "Физкультура".  Учебник для учащихся 5-7 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2009. | Ф |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4. | Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | Д |
| 3. | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Технические средства обучения |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 5. | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.19. | Рулетка измерительная | К |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.24. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

 Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

П – полный комплект (для каждого ученика)

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

К – комплект

**Список литературы**

**Для учителя:**

1. Физическая культура. 10-11 классы, учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение,2014.

2. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2009г.

3. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2013.

4. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 2005

5. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 2004

6. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 2005

7. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003

8. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры. / П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.

9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –

2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2010

##### Список литературы для учащегося

1. Базунов Б. Эстафета олимпийского огня. М., «Физкультура и спорт», 2002
2. Барвинский В., Вилинский С. Рождено Олимпиадой. М., 2008
3. Из всеобщей истории спорта // Энциклопедия «Аванта+». Т. 20. Спорт. М., 2001. Крушило Ю.С. Хрестоматия по истории древнего мира. М., 2005
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 2009
5. Оливова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. М., 2001
6. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. М., 2006
7. Система физического воспитания. Под ред. Г. И. Кукушкина. М., «Физкультура и спорт», 2002.
8. А. В. Шабунин. Лесгафт в Петербурге. Л., 2000.
9. Л. А. Лещинский. Берегите здоровье. М., «Физкультура и спорт», 2005.
10. Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. Книга о здоровом образе жизни. СПб. 2007.
11. В. И. Воробьев. Слагаемые здоровья. М., «Физкультура и спорт», 2002.
12. Н. Б. Коростелев. От А до Я. М., «Физкультура и спорт», 2008.
13. И. П. Березин, Ю. В. Дергачев. Школа здоровья.
14. Физическая культура. 10-11 классы, учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение,2014.
15. Б. В. Петровский. М., Популярная медицинская энциклопедия, «Аванта+». 2001.

**Информационное обеспечение**

**Основные Интернет-ресурсы**

<http://www.kremlin.ru/> - официальный веб-сайт Президента Российской Федерации

<http://www.mon>.[gov.ru](http://gov.ru) – официальный сайт Министерства образования и науки РФ

федеральный портал «Российское образование»

<http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал

www.еgе.[edu.ru](http://edu.ru) – портал информационной поддержки Единого государственного экзамена

<http://www.school->collection.[edu.ru](http://edu.ru) – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования

http:[//www.fizkultura.standart.edu.ru](file:///\\wvvvv.history.standart.edu.ru) – предметный сайт издательства «Просвещение»

<http://www.internet-school.ru> – интернет-школа издательства «Просвещение»: «Физическая культура»

1[september.ru](http://september.ru) – газета «физическая культура и спорт», издательство «Первое сентября»

http://[www.standart.edu.ru](http://www.standart.edu.ru) – государственные образовательные стандарты второго поколения

Согласовано с заместителем

директора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А.Якубенко

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (приложение 7) [↑](#footnote-ref-1)